93770

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II	පැය තුනයි
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II	மூன்று மணித்தியாலம்
Health and Physical Education	I, II	Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

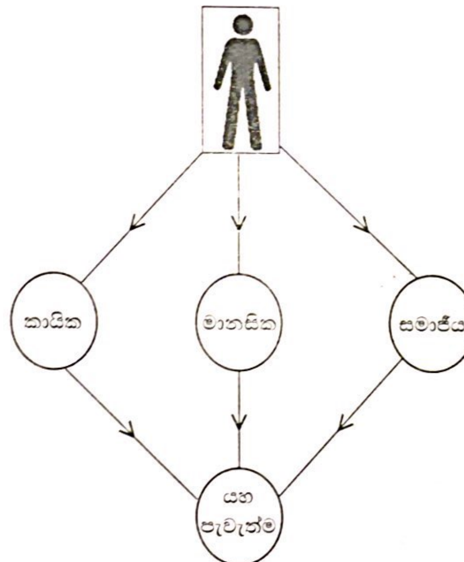
අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ශිෂ්‍යයෙක් විසින් කිසියම් සංකල්පයක් විස්තර කිරීම සඳහා පහත රූපසටහන ඉදිරිපත් කරන ලදි.



ඉහත රූප සටහන මගින් ඉදිරිපත් කරන සංකල්පය වන්නේ,

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ. (2) පූර්ණ පෞරුෂය වේ.
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ. (4) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම වේ.

● ප්‍රශ්න අංක **2** සහ **3** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

A, B සහ C යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත්තේ මල්ලාය විදුහලේ විදුහල්පති සහ ගුරු මණ්ඩලය එක්ව, එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ වැඩසටහන් කිහිපයකි.

A – දෙමාපියන් හා ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව, පාසල පිරිසිදු කිරීම සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
B – සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි (MOH) සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI)ගේ සහායෙන් වයස අවුරුදු 12ත් ඉහළ සිසුන් COVID-19 රෝගයෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා එන්නත්කරණ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
C – පාසලේ ආපනශාලාවේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර විකිණීම අනිවාර්ය කිරීම

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග යටතේ 'A' අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති වැඩසටහන අයත් වන්නේ,
   (1) නිපුණතා සංවර්ධනයට ය.
   (2) ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීමට ය.
   (3) හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
   (4) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.

3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීම යටතේ ක්‍රියාත්මක කර ඇති වැඩසටහන/ වැඩසටහන් වන්නේ,
   (1) A ය. (2) B ය. (3) A සහ C ය. (4) B සහ C ය.

● ප්‍රශ්න අංක 4 සහ 5 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාස දක්වන වර්ණ පහත පරිදි වේ.
✳ තැඹිලි පාට ✳ කොළ පාට ✳ ලා දම් පාට ✳ තද දම් පාට

4. උසට සරිලන බරකින් යුක්ත ශිෂ්‍යාවක් වන රාධා අයත්වන පරාසය දැක්වෙන වර්ණය කුමක් ද?
   (1) කොළ පාට (2) තැඹිලි පාට (3) ලා දම් පාට (4) තද දම් පාට

5. ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන නිරෝ නැමැති ශිෂ්‍යයා අයත්වන වර්ණ පරාසය,
   (1) තද දම් පාටින් දැක්වේ. (2) කොළ පාටින් දැක්වේ.
   (3) තැඹිලි පාටින් දැක්වේ. (4) ලා දම් පාටින් දැක්වේ.

6. ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි අනුපිළිවෙළින් දක්වා ඇති වරණය කුමක් ද?
   (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (prenatal stage), ළදරු අවධිය (infant stage), නවජ අවධිය (neonatal stage) සහ ළමා අවධිය (childhood)
   (2) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය, ළදරු අවධිය සහ ළමා අවධිය
   (3) නවජ අවධිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළමා අවධිය සහ ළදරු අවධිය
   (4) නවජ අවධිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළදරු අවධිය සහ ළමා අවධිය

7. පහත X, Y සහ Z යන අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත්තේ විවිධ ඉරියව් පිළිබඳ රූප කිහිපයකි.


X


Y


Z

ඉහත රූප අතුරෙන් වැරදි ඉරියව් දැක්වෙන රූප ඇතුළත් අක්ෂර වන්නේ,
   (1) X සහ Y ය. (2) X සහ Z ය. (3) Y සහ Z ය. (4) X, Y සහ Z ය.

● ප්‍රශ්න අංක 8 සහ 9 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් (SMI) අනාවරණය කරගත් තොරතුරු අනුව සිසුන් සිව්දෙනෙකුට පහත සඳහන් පරිදි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාර, තම ආහාරයට වැඩිපුර එකතු කළ යුතු බවට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබුණි.

කුමාරි – අයඩීන් බහුල ආහාර
නාදන් – විටමින් A බහුල ආහාර
ජෙසීමා – කැල්සියම් බහුල ආහාර
ක්‍රිස්ටි – යකඩ බහුල ආහාර

8. මෙම සිසුන් අතුරෙන් ගලගණ්ඩය (goitre) නැමැති රෝග තත්ත්වයට භාජනය වී ඇති බව අනුමාන කළ හැක්කේ,
   (1) කුමාරිට ය. (2) නාදන්ට ය. (3) ජෙසීමාට ය. (4) ක්‍රිස්ටිට ය.

9. ඇසේ බිටෝලප (Bitot spots) තිබිය හැකි ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යාව වන්නේ කවුද?
   (1) ජෙසීමා (2) ක්‍රිස්ටි (3) කුමාරි (4) නාදන්

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

10. සමහර ව්‍යාපාරිකයෝ කහ කුඩුවලට තිරිඟු පිටි ද, තිරිඟු පිටිවලට මඤ්ඤොක්කා පිටි ද එකතු කරති. එසේ කිරීමෙන් සිදුවන්නේ,
(1) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (food safety) වැඩි වීම ය.
(2) ආහාර විෂවීම (food poisoning) අවම වීම ය.
(3) ආහාරවල ගුණාත්මක බව අඩු වී ආහාර බාල වීම (food adulteration) ය.
(4) ආහාර ආසාත්මිකතා (food allergies) අවම වීම ය.

11. ප්‍රථමාධාරකරුවකු, රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර දුන් ආකාරය පහත දැක්වේ.
- රෝගී පුද්ගලයාට හාන්සි වීමට සලස්වා, රෝගියාගේ දෙපා මදක් ඔසවා තැබීම
- තද ඇඳුම් බුරුල් කොට, රෝගියා වටා රැස්ව සිටින්නන් ඉවත් කොට, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම
- සුවය ලැබූ පසු රෝගියාට වාඩිවීමට උදව් කිරීම

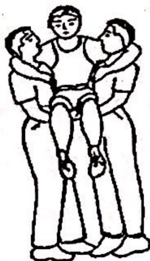
ඒ අනුව ඉහත සඳහන් රෝගියා කවර රෝගී තත්ත්වයකට භාජනය වූ අයෙක් විය හැකි ද?
(1) කම්පනය (shock)
(2) ක්ලාන්තය (fainting)
(3) හෘදයාබාධයක් (heart disease)
(4) අපස්මාරය/මීමැස්මොරය (epilepsy)

● පහත සඳහන් සිද්ධිය ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **12** සහ **13** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

අපි ක්‍රීඩා කිරීමේදී මල්ලීගේ සහ අක්කාගේ පාද පැටලීමෙන් ඇද වැටීම නිසා මල්ලීගේ පාදයේ වළලුකර සන්ධිය උලුක්කු වීමකට (sprain) ලක් වූ අතර, අක්කාගේ දණහිස ගලක වැදීම නිසා සීරීමකට (scretch) ලක්විය.

12. මෙම සිද්ධිය අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ,
(1) අක්කාගේ දණහිස බාහිර අනතුරකට පත්ව ඇති අතර මල්ලීගේ වළලුකර අභ්‍යන්තර අනතුරකට පත්ව ඇති බව ය.
(2) මල්ලීගේ වළලුකර බාහිර අනතුරකට පත්ව ඇති අතර අක්කාගේ දණහිස අභ්‍යන්තර අනතුරකට පත්ව ඇති බව ය.
(3) අක්කා සහ මල්ලී අභ්‍යන්තර අනතුරුවලට පත්ව ඇති බව ය.
(4) අක්කා සහ මල්ලී බාහිර අනතුරුවලට පත්ව ඇති බව ය.

13. මල්ලී මුහුණ දුන් හදිසි අනතුරට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ ක්‍රමයක අවස්ථා (අ), (ආ), (ඉ), (ඊ) ලෙස පහත දක්වා ඇත. මෙම ක්‍රමයේ අවස්ථා නිවැරදි අනුපිළිවෙළින් දක්වා ඇති වරණය තෝරන්න.
(අ) – සුදුසු පරිදි විටින් විට වළලුකර අවට අයිස් තැබීම
(ආ) – අනතුරට ලක් වූ පාදයේ වළලුකර පෙදෙස විවේකීව තැබීම
(ඉ) – වළලුකර අවට පෙදෙස බැන්ඩේජයකින් සුදුසු පරිදි වෙළීම
(ඊ) – වළලුකර පෙදෙස මදක් ඉහළින් සිටින ආකාරයට, පාදය හදවතට මදක් ඉහළින් තැබීම
(1) (අ), (ආ), (ඉ) සහ (ඊ)
(2) (ආ), (අ), (ඊ) සහ (ඉ)
(3) (ආ), (අ), (ඉ) සහ (ඊ)
(4) (ඊ), (අ), (ඉ) සහ (ආ)

14.

හදිසි අනතුරකට භාජනය වූ රෝගියෙකු ඔසවාගෙන යන ආකාරය රූපයෙන් දැක්වේ.
මෙම රෝගියා,
(1) කොඳු ඇට පෙළට හානියක් වූ රෝගියෙකි.
(2) උරහිස විසන්ධි වූ පුද්ගලයෙකි.
(3) ක්ලාන්ත වී සිහිනැති වූ රෝගියෙකි.
(4) වළලුකර සන්ධිය උලුක්කු වූ රෝගියෙකි.

15. ආචාර පෙළපාලියක විධානවලට අනුව ගමනේ යාම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් දායකවන පද්ධති වන්නේ,
(1) අස්ථි හා පේශි පද්ධතියයි.
(2) පේශි හා ස්නායු පද්ධතියයි.
(3) අස්ථි, පේශි හා ස්නායු පද්ධතියයි.
(4) අස්ථි, පේශි හා බහිස්‍රාවී පද්ධතියයි.

16. රාජා සැමවිටම බියෙන් සහ තරහෙන් පසුවන ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු සතුටින් සිටින බවක් කිසිවිටෙකත් නොපෙනේ. මේ අනුව ඔහු පිළිබඳ විස්තර කිරීමට වඩාත් යෝග්‍ය වාක්‍යය කුමක් ද?
(1) ඔහු චිත්තවේග අසමතුලිතතාවක් ඇති පුද්ගලයෙකි.
(2) ඔහු ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයෙකි.
(3) ඔහු කලහකාරී පුද්ගලයෙකි.
(4) ඔහු අන්‍යයන් නුරුස්සන පුද්ගලයෙකි.

17. අපේ පන්තිය පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයේදී නිරූපා සැවොම හා එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්නී ය. ෆාතිමා ඇයගේ කණ්ඩායමේ අය සමග එක්ව කටයුතු කරන්නී ය. ශිවම් කටයුතු කරන්නේ ඔහුගේ යහළුවන් තිදෙනා සමග පමණි. මේ අයගෙන් **වඩාත්** හොඳ අන්තර්පුද්ගල සබඳතාවක් ඇත්තේ,

(1) ෆාතිමාට ය.
(2) නිරූපාට ය.
(3) නිරූපාට සහ ෆාතිමාට ය.
(4) ශිවම්, ෆාතිමා සහ නිරූපාට ය.

18. පහත සඳහන් ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය – අවම වශයෙන් දරුවාට මාස හයක් සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබාදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

හේතුව – මාස හයක් දක්වා දරුවාගේ ශරීරයේ හා මොළයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක වර්ග මව්කිරිවල අඩංගු වේ.

(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය.
(2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
(3) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර, හේතුව සත්‍ය ය.
(4) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර, හේතුව අසත්‍ය ය.

19. 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මීනා තුළ දැකිය හැකි සමාජීය වෙනස්කමක් වන්නේ,

(1) ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති වීමයි.
(2) නිර්මාණශීලී වීමයි.
(3) තරහ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.
(4) විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග ඇසුරු කිරීමයි.

20. වෛද්‍යවරයෙකු විසින් රෝගියෙකු දැනුවත් කිරීම සඳහා දෙන ලද අත් පත්‍රිකාවක සඳහන්ව තිබූ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

* තොල්, දත්, නිය දුර්වර්ණ වීම හේතුවෙන් බාහිර පෙනුම අවලස්සන වේ.
* ලිංගික බෙලහීනතාව ඇතිවීමට හේතු වේ.
* මුඛයේ, ගලනාලයේ හා පෙනහලුවල පිළිකා ඇති වේ.
* හෘදයාබාධ හේතුවෙන් මිය යෑමේ ප්‍රවණතා වැඩි වේ.

මෙම රෝගියාගේ චර්යා විය හැක්කේ පුරුද්දක් ලෙස

(1) බොහෝ දෙනෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමයි.
(2) අධික සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමයි.
(3) නිතිපතා ව්‍යායාම්වල නොයෙදීමයි.
(4) මත්වතුර සහ දුම්පානය කිරීමයි.

● පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **21** සහ **22** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නංගී දුවගෙන විත් ටෙනිස් බෝලය ඈතට විසිකරයි. මල්ලී දුවගෙන විත් වතුර වළකින් එගොඩට පනියි. වාඩි වී සිටින තාත්තා අසල සිටගෙන සිටින අම්මා ඒ දෙස බලා සිටියි. සීයා කාමරයේ ඇඳ මත වැතිර සිටියි.

21. මේ අයගෙන් ස්ථිතික ඉරියව් දක්වන්නේ,

(1) මල්ලී සහ නංගී ය.
(2) අම්මා සහ තාත්තා ය.
(3) තාත්තා සහ සීයා ය.
(4) අම්මා, තාත්තා සහ සීයා ය.

22. ගතික ඉරියව් දක්වන්නේ,

(1) නංගී ය.
(2) සීයා ය.
(3) මල්ලී සහ නංගී ය.
(4) අම්මා සහ තාත්තා ය.

23. ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික පාඩමකදී දක්ෂතාවක් ඉගැන්වීම සඳහා රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුකළ යුතු බවට ගුරුතුමා විසින් මඟපෙන්වන ලදී. එම දක්ෂතාව වන්නේ,



(1) දිවීමේදී නිවැරදිව පාද ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.
(2) පැනීමේ අවතීර්ණ ධාවනයේදී (approach run) පාද ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරයයි.
(3) නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පාද ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.
(4) හෙල්ල විසිකිරීම සඳහා ධාවනයේදී පාද ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

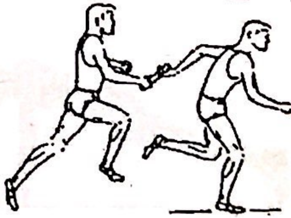
24. ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා භාවිත වන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ,

(1) කුදු ඇරඹුම (crouch start) සහ මැදුම් ඇරඹුම (medium start) ය.

(2) හිටි ඇරඹුම (standing start) සහ දිගු ඇරඹුම (elongated start) ය.

(3) කුදු ඇරඹුම (crouch start) සහ දිගු ඇරඹුම (elongated start) ය.

(4) හිටි ඇරඹුම (standing start) සහ කුදු ඇරඹුම (crouch start) ය.

25. 

මීටර 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී කණ්ඩායමක පළමු සහ දෙවන ධාවකයන් අතර යෂ්ටිය හුවමාරු කළ ආකාරය රූපයෙන් දැක්වේ. මෙම යෂ්ටි හුවමාරුව,

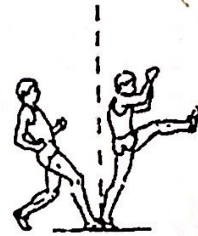
(1) අදෘෂ්‍ය ඇතුළත හුවමාරුවකි.

(2) දෘෂ්‍ය ඇතුළත හුවමාරුවකි.

(3) අදෘෂ්‍ය පිටත හුවමාරුවකි.

(4) දෘෂ්‍ය පිටත හුවමාරුවකි.

26. පැනීමේ ඉසව්වක යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙක් ඉල්පීම (take-off) සිදුකරන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. එම ක්‍රීඩකයා සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ,



(1) දුර පැනීමයි.

(2) උස පැනීමයි.

(3) තුන් පිම්මයි.

(4) රිටි පැනීමයි.

27. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භයේදී තරගවලින් ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග ලෙස පිරිනමන ලද්දේ,

(1) රන් පදක්කම් ය. (2) කුසලාන ය. (3) ඔලිව් අත්තක් ය. (4) මල් කළඹක් ය.

28. පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් අනතුරුව ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගි වී රන් පදක්කමක් දිනාගත් ක්‍රීඩකයෙකුට පහත සඳහන් අවස්ථාවලට මුහුණ පෑමට සිදු විය.

* ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම
* රන් පදක්කම අහිමි වීම
* තමාගේ රටට දැඩි අපකීර්තියක් ඇති වීම

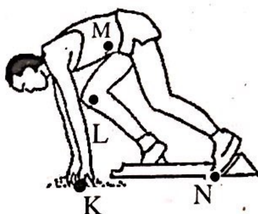
මෙම ක්‍රීඩකයාට එසේ වීමට හේතුව විය හැක්කේ,

(1) ක්‍රීඩා තරඟ නීතිරීති කඩ කළ නිසා විය හැකි ය.

(2) විනිශ්චය මණ්ඩලයේ තීරණයට එකඟ නොවූ නිසා විය හැකි ය.

(3) අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා කළ නිසා විය හැකි ය.

(4) තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීම නිසා විය හැකි ය.

29. 

රූපයේ දැක්වෙන කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භක අවස්ථාවේ සිටින ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (centre of gravity) පිහිටා ඇති ලක්ෂය වන්නේ,

(1) K ය.

(2) L ය.

(3) M ය.

(4) N ය.

30. රූපයේ දැක්වෙන බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයා සිරුරේ ස්ථායිතාව පවත්වාගෙන ඇත්තේ,



(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළින් පිහිටා තිබීම මගිනි.

(2) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීමෙනි.

(3) ආධාරක පතුළ (supporting base) පුළුල් කරගැනීමෙනි.

(4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම මගිනි.

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

31. ව්‍යායාමයේදී පේශි ක්‍රියා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයනු ලබන්නේ පහත සංයෝග අතුරෙන් කිනම් සංයෝගය බිඳ හෙළීමෙන් ද?

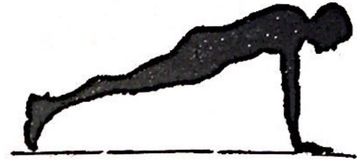
(1) ATP (Adenosine Triphosphate) ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්ෆේට්

(2) ADP (Adenosine Diphosphate) ඇඩිනොසින් ඩයිපොස්ෆේට්

(3) CP (Creatine Phosphate) ක්‍රියැටින් පොස්ෆේට්

(4) ග්ලූකෝස් (Glucose)

32. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩකයෙක් විසින් උඩ තල්ලුවෙහි (push up) යෙදෙන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීමෙන් ඔහු තුළ වඩාත් හොඳින් සංවර්ධනය වන යෝග්‍යතා සාධකය නම්,



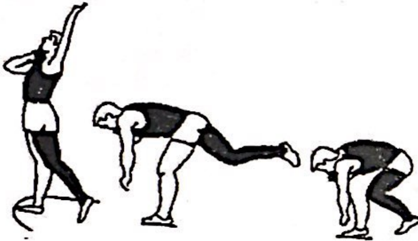
(1) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (respiratory fitness)/හෘද් පුප්පුසීය දැරීමේ හැකියාව (cardio vascular fitness) වේ.

(2) පේශිමය දැරීමේ (muscular endurance) හැකියාව වේ.

(3) පේශිමය ශක්තිය (muscular strength) වේ.

(4) නම්‍යතාව (flexibility) වේ.

33.



යගුලිය දැමීමේ ඊජ්බීය ශිල්ප ක්‍රමයේ එක් අවධියක අවස්ථා කිහිපයක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවධිය වන්නේ,

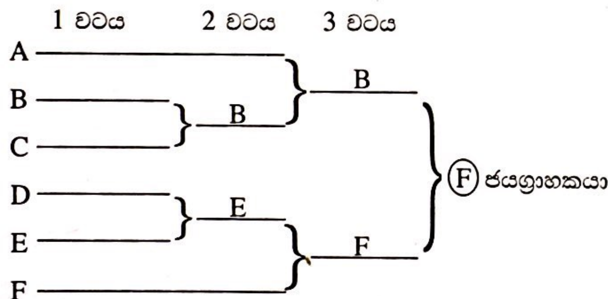
(1) සූදානම් වීමේ අවධියයි.

(2) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධියයි.

(3) ජව ඉරියව් අවධියයි.

(4) මුදා හැරීමේ අවධියයි.

- A, B, C, D, E සහ F යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් නම් කර ඇති කණ්ඩායම් හයක් සහභාගි වූ වොලිබෝල් තරගාවලියක තරග සටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **34** සහ **35** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



34. මෙම තරඟ සටහන අනුව පළමු වටයේදී වාසි ලබා දී ඇති කණ්ඩායම/කණ්ඩායම් වන්නේ,

(1) A ය. (2) F ය. (3) B සහ E ය. (4) A සහ F ය.

35. මෙවැනි තරගාවලියක් සංවිධානයේදී ඇතිවන වාසියක් **නොවන්නේ,**

(1) අඩු වියදමකින් තරග සංවිධානය කළ හැකි වීමයි.

(2) සීමිත විනිසුරුවන් සංඛ්‍යාවක් මගින් තරග විනිශ්චය කළ හැකි වීමයි.

(3) සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරාගත හැකි වීමයි.

(4) අඩු කාලසීමාවක් තුළ තරග නිමාකර ගත හැකි වීමයි.

36. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා යුගල් අතුරෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇස් හා අත් අතර වැඩි වශයෙන් මනා සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ක්‍රීඩා යුගල තෝරන්න.

(1) බැඩ්මින්ටන් සහ චෙස්

(2) බැඩ්මින්ටන් සහ මේස පන්දු

(3) ක්‍රිකට් සහ කැරම්

(4) දාම් සහ හොකී

37. පහත a, b, c, d යන අක්ෂරවලින් හඳුන්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩාවේ විවිධ අවස්ථා කිහිපයකි.

a – මීටර 100 දිවීම, මීටර 100×4 සහාය දිවීම

b – දුර පැනීමේ ඉසව්වේ අවතීර්ණ ධාවනය (approach run)

c – වෙස් ක්‍රීඩාවේ අදාළ ස්ථානය වෙත ඉත්තන් ඇදීම

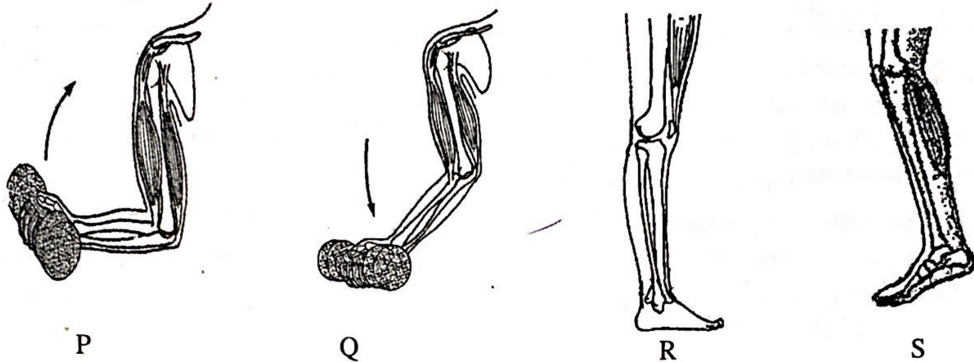
d – ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම

ඉහත අවස්ථාවලින් ක්‍රීඩාවේදී වේගය වැදගත්වන අවස්ථා දක්වා ඇති වරණය වන්නේ,

(1) a සහ d ය. (2) b සහ d ය.

(3) a, b සහ d ය. (4) a, b, c සහ d ය.

38. පහත රූපසටහන්වල P, Q, R සහ S යන අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩාවේදී අත් සහ පාද ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වෙන අවස්ථා කිහිපයකි.



ඉහත රූපසටහන් අතුරෙන් තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය කුමක් ද?

(1) P (2) Q (3) R (4) S

- පහත සඳහන් A, B, C යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර, ප්‍රශ්න අංක **39** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [සොබාදහමත් සමග එක්වෙමින් එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම
සොබාදහමේ අභියෝග තේරුම්ගෙන ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම

B - [පාසල තුළ විවිධ ක්‍රීඩාවල නියැලෙන සිසුන්ගේ දක්ෂතා ඇගයීමට ලක් කිරීම
පාසලේ සිසුන් විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමුවීම

C - [ක්‍රීඩාවේදී නීතිරීතිවලට පටහැනිව ක්‍රියා කිරීම
සාධාරණ තරග සංකල්පයට (fair play) අනුව තරඟ කිරීම

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් දැක්වෙන අක්ෂරය/අක්ෂර වන්නේ,

(1) B පමණි. (2) C පමණි. (3) A හා B පමණි. (4) A හා C පමණි.

40. වසර 2020 දී ජපානයේ ටෝකියෝ හි දී පවත්වන ලද පැරා ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගි වී ලෝක වාර්තාවක් පිහිටුවමින් ශ්‍රී ලංකා නාමය ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා ඉතිහාසයට එක්කළ දිනේෂ් ප්‍රියන්ත හේරත් රන් පදක්කමක් දිනාගත් ඉසව්ව කුමක් ද?

(1) කවපෙත්ත විසි කිරීම (2) හෙල්ල විසි කිරීම

(3) යගුලිය දැමීම (4) මිටය වස කරම

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2021(2022)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක විදුහල්පතිතුමා නිවාඩුවෙන් පසු පාසල පටන්ගැනීම, අර්ථවත් වැඩසටහනකින් ආරම්භ කළේ ය. දෙමාපියන් සහ ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව ශ්‍රමදානයක් මගින් පාසල පවිත්‍ර කළේ ය. උදයවරුවේ කොළ කැඳත්, රතු කැකුළු බත් සහ ගොටුකොළ සලාදය වැනි දේශීය ආහාරවලින් පිළියෙළ කළ දිවා ආහාරයත් සහභාගිවූවන්ට සපයන ලද්දේ ගම්වාසීන් විසිනි.

විදුහල්පතිතුමා, බටහිර වෛද්‍යවරයෙකු මගින් වර්තමානයේ ශීඝ්‍රයෙන් පැතිරෙන COVID-19 නව ප්‍රභේදයෙන් වැළකීම සඳහා මුඛ ආවරණය (mask) නිසි පරිදි පළඳින ආකාරය වැනි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කළේ ය. කොත්තමල්ලි පානය වැනි පාන වර්ග උචිත පරිදි භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයෙක් මගින් දැනුවත් කළේ ය.

නැවත ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් වූ පසු ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන ලද්දේ ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරුතුමා විසිනි. මේ සඳහා ක්‍රිකට් වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීම ද, දාම් ඇදීම වැනි මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය කරන ක්‍රීඩාවල නිරතවීම ද අත්‍යවශ්‍ය බව ඔහු පෙන්වා දුනි. ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් වූ අවස්ථාවක, වන ගවේෂණය වැනි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ වැදගත්කම ද ඔහු පැහැදිලි කළේ ය.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) ගම්වාසීන් විසින් ශ්‍රමදානය සඳහා සහභාගිවූවන්ට ලබාදෙන ලද, සිද්ධියේ සඳහන් මිශ්‍ර ආහාර නම් කොට, එහි පෝෂණමය වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.

(ii) ගම්වාසීන් දිවා ආහාරය සඳහා ලබාදුන් ගොටුකොළ සලාදය අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය යැයි ඔබ නිර්දේශ කරන්නේ ඇයි?

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සිසුන්ගේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමට විදුහල්පතිතුමා විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) බටහිර වෛද්‍යවරයා සඳහන් කළ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදය හැර COVID–19 රෝග තත්ත්වයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වෙනත් ක්‍රම **දෙකක්** ලියන්න.

(v) COVID-19 රෝග තත්ත්වය හේතුවෙන් නිවසෙහි සිටින ඔබට ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vi) COVID-19 තත්ත්වයෙන් වැළකීම සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රමය හැර දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව අනුමනය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vii) දාම් ඇදීම අමතරව මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා නිවසේදී කළ හැකි ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(viii) මෙවැනි අවස්ථාවල කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේදී ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරගත හැකි සමාජ කුසලතාවක් (social skill) හා පෞද්ගලික කුසලතාවක් (personal skill) සඳහන් කරන්න.

(ix) සිද්ධියේ සඳහන් 'වන ගවේෂණය' හැර, ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් වූ පසු නිරතවිය හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(x) එවැනි අවස්ථාවක එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

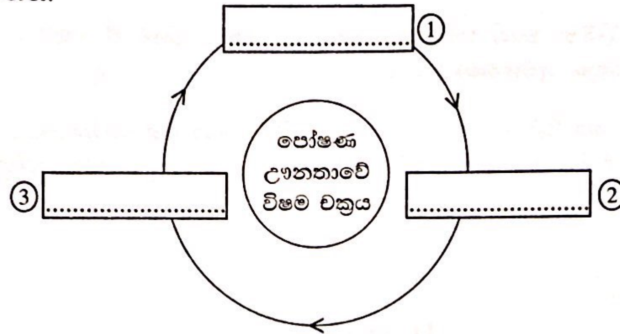
[නවවැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

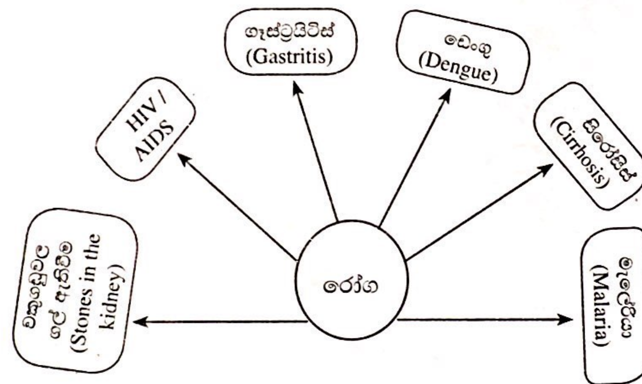
2. (i) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ (පෝෂණ සංඝටක) බෙදා වෙන් කළ හැකි කොටස් **දෙක** උදාහරණ සහිතව ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පෝෂණ ඌනතාවේ විෂම චක්‍රය පහත දැක්වේ. ①, ② සහ ③ යන අංකවලින් දැක්වෙන අවධි පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)



(iii) ආහාර වර්ග විෂ වීමෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. රෝග වර්ග දක්වා ඇති පහත සටහන ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(i) මෙම රෝග අතුරෙන් පහත සඳහන් පද්ධතිවලට සෘජුවම බලපෑමක් ඇති කරන රෝගයක් බැගින් ලියන්න.

(අ) ආහාර මාර්ග පද්ධතිය

(ආ) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගය හැර වෙනත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගයක් නම් කරන්න.

(ආ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගය ආසාදනයවන ආකාර **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ඊඩිස් ඊජිප්ටයි (*Aedes egypti*) හා ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස් (*Aedes albopictus*) යන මදුරු විශේෂ මගින් ව්‍යාප්තවන ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන රෝගයේ, රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න.

(ආ) එම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) නාය යෑමක් හේතුවෙන් විපතට පත් පවුලක් උන්හිටි තැන් අහිමිව සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුණි.

(ii) ඔබේ මිතුරෙකු/මිතුරියකු අඟහිඟකම් හේතුවෙන් COVID-19 සමයේ මාර්ගගත පාඩම් සඳහා සහභාගිවීමට නොහැකි වූ බැවින් අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට නොහැකි බව ඔබට පවසයි.

(iii) වාහන තදබදය හේතුවෙන් පාර මාරුවීමට නොහැකිව, පාසල් යන කුඩා ළමයින් දෙදෙනෙකු පදික මාරුව ආසන්නයේ බොහෝ වේලාවක් රැඳී සිටිනු ඔබ දකියි.

(iv) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නැගණිය උපකාරක පන්ති නිමා වී, කළුවර වැටෙන සවස් යාමයේ, පාලු පාරෙහි තනිවම නිවසට පැමිණෙන බව ඔබ දකියි.

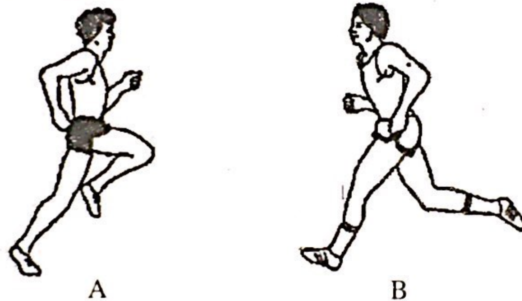
(v) COVID-19 මර්දන එන්නත පිළිබඳ සමාජයේ පවතින විවිධ මත හේතුවෙන් බියට පත් වූ ඔබේ අසල්වැසි වැඩිහිටියෙකු එම ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නතෙහි තුන්වෙනි මාත්‍රාව ලබාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බව ඔබට දැනගැනීමට ලැබෙයි.

(ලකුණු 02 ×5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. A සහ B යන ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගිවන ජවන ඉසව් දෙකක් පහත රූපවලින් දක්වා ඇත. එම රූප අධ්‍යයනය කර, පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(i) මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් කෙටිදුර ධාවකයා හඳුනාගෙන ඊට අදාළ අක්ෂරය ලියා, ඔබේ හඳුනාගැනීමට පාදක වූ සාධකයක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

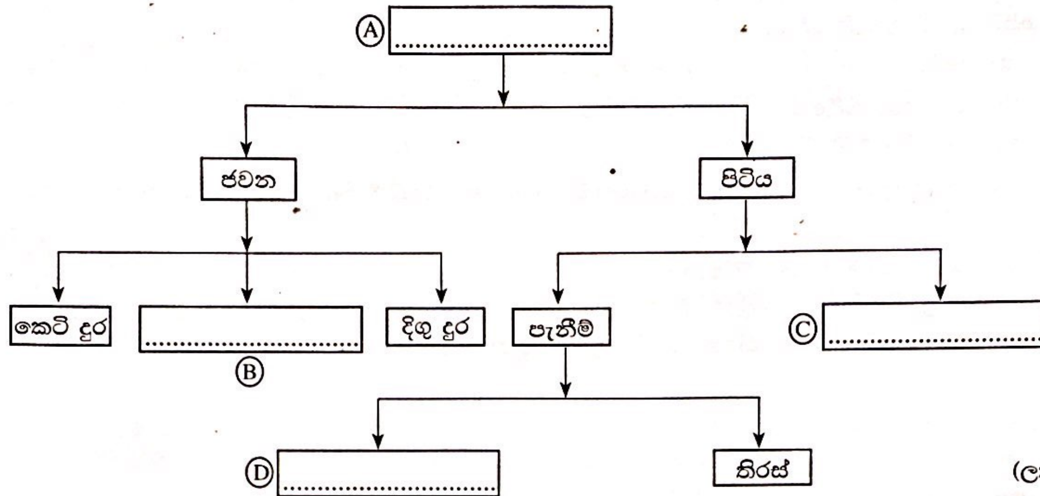
(ii) B නමැති ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමට වැඩි වශයෙන් භාවිත කරන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) A සහ B යන ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ග **දෙක** වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.

(ආ) ඉහත ප්‍රශ්න අංක (iii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් එක් පේශි වර්ගයෙහි ලක්ෂණ **දෙක** බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

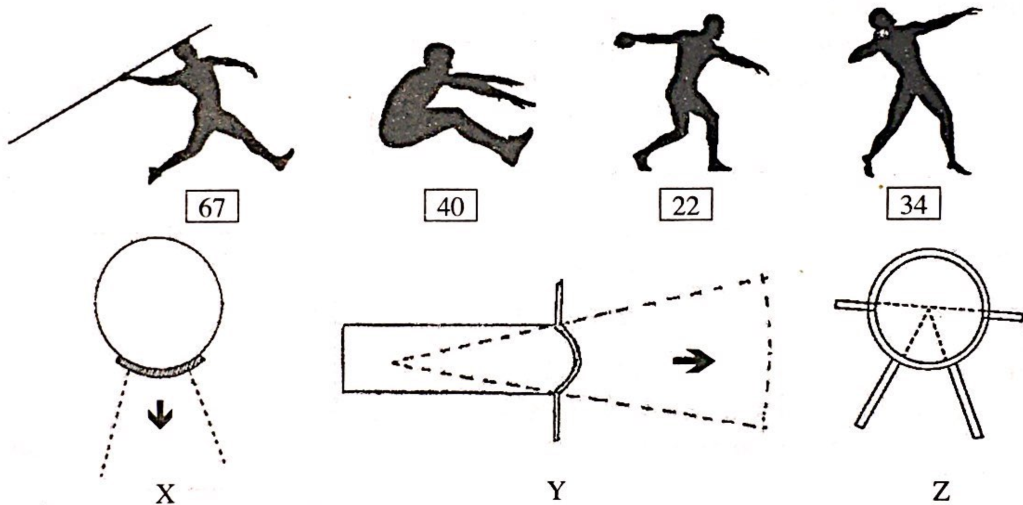
6. (i) පහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව් කාණ්ඩයක් වර්ගීකරණය කරන ලද දළ සටහනකි. දී ඇති වචන භාවිතයෙන් සටහනේ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇති හිස්තැන් පුරවන්න.

මැදි දුර සිරස් ජවන හා පිටිය විසිකිරීම



(ලකුණු 02 යි)

(ii) X, Y සහ Z යනුවෙන් හැඳින්වෙන ක්‍රීඩා පිටි තුනක් සහ ක්‍රීඩක අංක 67, 40, 22 හා 34 යන අංක හිමි ක්‍රීඩකයන් සිව් දෙනෙක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් තම ඉසව්ව සඳහා X, Y සහ Z යන ක්‍රීඩා පිටි වෙත වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.



(ලකුණු 03 යි)

(iii) පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ, පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(අ) ක්‍රීඩකයන් තිදෙනෙක් මීටර 100 ධාවන තරගයකදී එකම කාලයක් තුළ, අවසන් රේඛාවේ ඇතුළත දාරය ඔස්සේ වූ තලය ස්පර්ශ කළ ආකාරය පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කළ සිරුරේ කොටස
63	හිස
84	ගෙල කොටස
90	කවන්ධය (ටෝසෝ - Torso)

ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගෙන් ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අංකය සඳහන් කරන්න.

(ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් තම ප්‍රයත්නය අවසන් කිරීමෙන් පසු, කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය.

(ඇ) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් ඔහුගේ ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු, ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට මිනිත්තුවකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කළේ ය. (ලකුණු 05 යි)

7. **A, B** සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා ඔබේ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න.

(a) අතිරේක ක්‍රීඩකයන් ද ඇතුළත්ව කණ්ඩායමක ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?

(b) එම තරගාවලියේ එක් තරගයකදී කණ්ඩායමක, වරකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සහභාගී කරවිය හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ 'පිරිනැමීම' (service) සිදුකරන අවස්ථාවේදී සිදුවිය හැකි වැරදි **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ 'ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම' යන්න පැහැදිලි කරන්න.

(ආ) 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ 'වැළැක්වීම' දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගාවලිය සඳහා ඔබේ නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. එම තරගාවලියේ එක් තරගයකදී කණ්ඩායමක, වරකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සහභාගී කරවිය හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩිකාවන් විසින් සිදුකරන වැරදි සඳහා දඬුවමක් ලෙස 'නිදහස් යැවීමක්' (free-pass) ලබාදෙන අවස්ථා **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) විදුම් සීමාව/ගෝල් කවය (goal circle) තුළ දී රකින ක්‍රීඩිකාවන් අතින් පිළිමල්/ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන්ට සිදුකරන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.

(ආ) 10 වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යාවන්ට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ 'හිසට ඉහළින් යැවුම' දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

C. (i) පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරගාවලිය සඳහා ඔබේ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. එම තරගාවලියේ එක් තරගයකදී කණ්ඩායමක, වරකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සහභාගී කරවිය හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන්ගෙන් සිදුවිය හැකි බරපතල වැරදි **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පිටියේ දිග පැති රේඛාවෙන් පාපන්දුව පිටතට ගියවිට දෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.

(ආ) 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ 'පිටි පතුල් පා පහර' (kicking with the outside of the instep) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

* * *